



新年度が始まって約1か月が過ぎました。入学時には緊張顔だった新入生みなさんも、生き生きと見えます。でも、新学期の疲れが出てきて、心身ともにちょっと不安定になることも。おうちでは、ほ〜とできることをしてゆったりすごし、心のエネルギーを充電しましょう。

## アレルギー性鼻炎 耳鼻科検診より

アレルギー性鼻炎や花粉症を放置している人はいませんか？アレルギーっ子が増えていると言われるが、保健室でもそれを実感しています。

### 耳・鼻の病気の原因に

たかが鼻水…と、治療しないままですと、においが分からなくなったり、副鼻腔炎（蓄膿症）、耳にも影響して中耳炎になる場合があります。



### 頭痛の原因に

繰り返し鼻をすすることが頭痛を引き起こします。



### 鼻血が出やすい

鼻をこすったりくしゃみが出たり、何度もかむために、鼻血が出やすくなりますが、アレルギーの治療を受けると鼻血は出にくくなります。



### 生活の質（QOL）の低下

症状が長引くと、鼻や目、のどのかゆみ、不眠、イライラ感、集中力低下など、生活の質が心身共に低下します。



### 水泳は？

アレルギー性鼻炎の人がプールに入ると、塩素の刺激や水中のほこりで粘膜が刺激を受けて、症状が悪化する場合があります。症状が強い時は中耳炎になりやすいので、水泳は休んだ方がよいでしょう。かかりつけの耳鼻科で相談して決めてください。



## いま注目の 感染症

# 麻疹

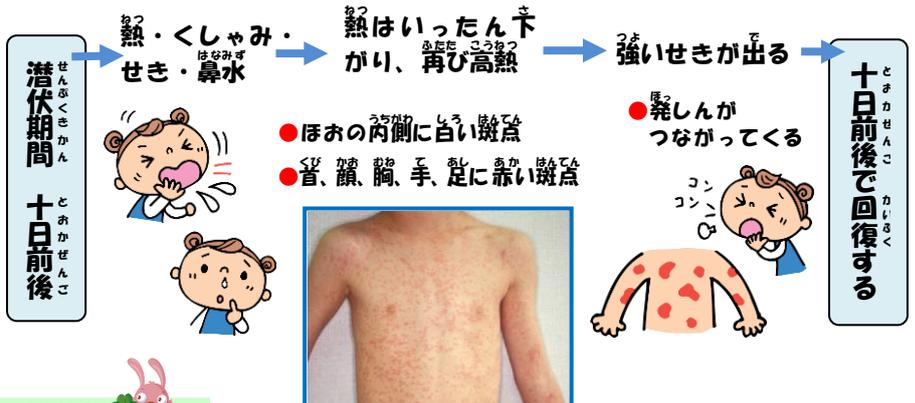
沖縄県での麻疹の流行がメディア等で報じられています。麻疹は非常に感染力が強く、合併症も心配される感染症です。学校感染症第二種に指定されており、解熱後3日を過ぎるまで出席停止となります。

**ゴールデンウィークに注意が必要** ゴールデンウィークは多くの人の移動により、感染が拡大する可能性があります。ご家庭でも、下記のとおり、感染防止にご注意下さい。

- ご家族の、麻疹予防接種歴を確認しましょう。2回接種していれば、ほとんどの人に免疫が付きまます。
- 接種歴がない、または、不明の場合は抗体検査、予防接種を検討しましょう。  
ご不明、ご不安等がある場合は、学校・居住地の保健所・主治医等にご相談ください。
- 旅行の予定がある場合は、移動先の流行状況にも注意しましょう。
- 感染の疑いがある場合は、すぐに学校までご連絡ください。

## 主な症状

潜伏期間は10日前後。はじめは熱、くしゃみ、鼻水などがぜのような症状が出て、高熱は2〜3日でいったん 38〜37℃台に下がり、再び 40℃前後に。そして赤い斑点のような発しんが首に現れ、顔、胸、手、足と全身に広がっていく。後半には、強いせきが出て、発しんがつながっていく。同時に結膜炎を併発することも。



保護者の方に  
むけた

ちょっとひと息…こころのおはなし

GWに家族で出かける予定の方、「旅育」ってご存知ですか？旅を通じて豊かな人間性を育む「旅育」は子どもの成長に大きな影響を与えることで注目されているそう。旅行に出かけると初めての物を見たり、おしゃべりする機会も増え、自然と家族内のコミュニケーションが増えます。またいろんな人と関わるのでコミュニケーション能力を高めると言われています。我が家はGWに旅行の予定はありませんが、子どもの話をゆっくり聞いて、遊び相手をするなど、普段より親子のコミュニケーション多めになるよう努めたいと思います。